

ROMÁN SÁNCHEZ

RECETAS DE HUEVO VEGANIZADAS

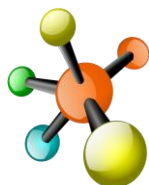
PARA QUE NO TENGAS QUE PENSAR



RECETAS VEGANIZADAS

En este libro de recetas de huevos veganizadas aplicaremos todos los principios que hemos visto en “**El Método Definitivo para Veganizar Cualquier Receta**”, con recetas completas, donde combinaremos los ingredientes y técnicas que hemos aprendido hasta ahora.

En todas las recetas verás los siguientes símbolos:



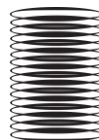
TEXTURA



SABOR



GRASA



ESTRUCTURA

Hacen referencia a la función que realiza el ingrediente en el plato de acuerdo a lo que hemos visto, para que comprendas bien el porqué de su presencia. Si tienes dudas en algún momento, te invito a repasar cada sección. Si te da igual, ignóralos 😊.

RECETAS CON HUEVO VEGANIZADAS





NO HUEVO LÍQUIDO



INGREDIENTES

▮ 4 cdas. harina de garbanzo

▮ 1 cda. Maicena

120 ml de leche vegetal sin azúcar

¼ cdta. Cúrcuma (para el color)

🧂 Sal negra "kala namak" (al gusto)

Perejil en hoja (opcional)

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes. Ya tienes la mezcla de no huevo líquido. Puedes usarla como usarías un huevo al hacer una tortilla de patatas o tortillas francesa.
2. Para hacer una tortilla, pon en una sartén con algo de aceite (muy poco) y cuando se haga por un lado, dale la vuelta. ¡Y listo! Se hace como una tortilla normal



REVUELTO TOFUEVO



INGREDIENTES

- 🥬 350 gr tofu firme
- 🥬 300 gr tofu blando
- 120 ml leche vegetal sin azucar
- 🧂 2 cdas lev. nutri
- 🍲 2 cdas harina de almendra
- ¼ cdtas cúrcuma
- 1 cda mostaza dijon
- 🍲 2 cdtas maicena
- 🧂 1 cda sal negra
- ½ cda sal
- ½ cda pimienta negra
- ½ cda ajo en polvo
- ½ cda cebolla en polvo
- 🍴 2 cdas margarina
- 🧂 Sal negra "kala namak"

PREPARACIÓN

1. Despedazar el tofu firme. Mezclar todo lo demás (salvo margarina y sal negra) en una tritadora.
2. Poner la sartén con margarina, añadir el tofu firme, a fuego medio-bajo, dejar cocinarse 1-2 minutos, luego añadir la mezcla y dejar 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añadir sal negra al final.



TOFURTILLA FRANCESA



INGREDIENTES

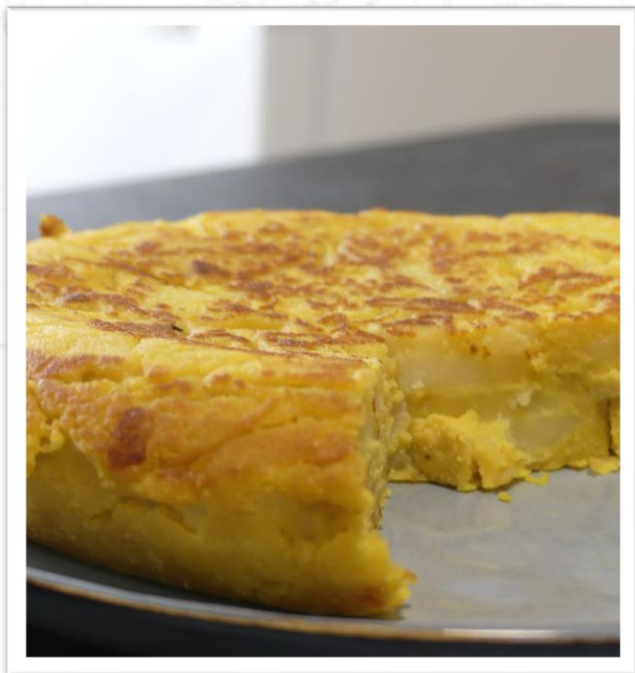
- 🥬 450 g tofu suave
- 🍲 60 g harina de garbanzo
- 🧂 2 cdas. lev. nutricional
- ½ cdita. cebolla en polvo
- ½ cdta. sal
- 🧂 ½ cdta. sal negra "kala namak"
- ¼ cdta. bicarbonato sodio
- ¼ cdta. cúrcuma

PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes
2. Para hacerlo, ponlo en una sartén antiadherente a fuego medio bien extendido. Tras 3-4 minutos, dale la vuelta doblándolo. ¡Y listo!



TORTILLA DE PATATAS



INGREDIENTES

4 patatas medianas

1 cebolleta (opcional)

🫒 Aceite de oliva

Para el “huevo”:

🍲 200 gr harina de garbanzos

1 cdta. de cebolla en polvo

1 cdta. de cúrcuma

Sal y pimienta

200 ml agua

🧂 Sal negra “kala namak”

PREPARACIÓN

1. Pela y corta las patatas en láminas finas. Corta la cebolleta muy fino (opcional). Pon a calentar aceite abundante en una sartén a fuego alto, mete las patatas y la cebolleta, echa sal, y baja a fuego medio. Deja 20 minutos con la sartén tapada y remueve de vez en cuando.
2. Mezcla en un cuenco los ingredientes para el “huevo”.
3. Mezcla las patatas (sin el aceite) con el “huevo”. Luego, con solo un poco de aceite que sobró de antes, pon la mezcla en la sartén a fuego medio durante 5 mins. Dale la vuelta con un plato, pon de nuevo en la sartén del otro lado, arregla el borde de la tortilla y deja otros 5 mins. ¡Y listo!



“HUEVOS” COCIDOS



INGREDIENTES

Para la clara

- 🥬 300 g tofu suave
- ½ cdta. cebolla en polvo
- 🧂 ½ cdta. sal negra “kala namak”
- 175 ml leche vegetal sin azúcar

- 📦 4 sobres agar agar

Para la yema:

- 📦 3 cdas. harina de garbanzo
- 📦 1 cda. almidón de tapioca
- 1 cdta. mostaza
- ¼ cdta. cúrcuma
- 2 cdas. agua
- 🧂 ½ cdta. sal negra “kala namak”

PREPARACIÓN

1. Pon la leche y el agar agar en una olla y deja hervir 2-3 mins mientras remueves. Mientras tritura el resto de ingredientes de la clara. Añade la mezcla de agar agar y tritura de nuevo. Luego pon la mezcla en moldes en forma de medios huevos. Dejar en la nevera 1 hora.
2. Tritura los ingredientes de la yema y forma bolas. Pártelas a la mitad. Quita media esfera del centro de las claras y añade media yema a cada una. Espolvorea sal negra (muy importante), ¡y listo!



“HUEVOS” FRITOS



INGREDIENTES

Para la “Yema”:

- 🥒 170 g de calabaza cruda
- 🧂 1 cda. levadura nutricional
- 🍲 2 cdas. maicena
- 💧 2 cdas. agua
- 🫒 2 cdas. de aceite de oliva
- 🧂 1/4 cdta. sal negra “Kala Namak”
- 🌶️ 1/4 cdta. pimienta negra
- 🧂 Pizca de sal

Para la “Clara”:

- 🥕 80 gr harina arroz
- 🥛 120 ml leche soja
- 💧 2 cda agua
- 🧂 1/2 cdta. Sal negra “kala namak”

PREPARACIÓN

1. Hierva la calabaza hasta que se pueda atravesar.
2. Tritúrala con los otros ingredientes de la yema.
3. Mezcla los ingredientes de la clara.
4. Pon a calentar una sartén con unas gotas de aceite. Cuando esté bien caliente, añade un poco de la clara, esparcida, y tapa 10 segundos. Luego añade la yema con una cuchara y deja hasta que la clara esté bien dorada. ¡y listo!



FLAN



INGREDIENTES

Para la "cubierta":

150 gr azúcar blanco

Para el flan:

350 ml leche vegetal sin
azúcar

15 gr maicena

1 cda. Agar agar

400 ml leche (crema) de
coco

75 gr azúcar blanco

1 cda. Esencia de vainilla

$\frac{1}{4}$ cda cúrcuma (para color)

PREPARACIÓN

1. Pon el azúcar de la cubierta en una olla a fuego medio y revuelve hasta que esté líquido y de color ámbar. Pon dentro de un molde circular (el del flan) sobre un plato y déjalo que se endurezca.
2. Mezcla la leche vegetal, maicena y agar agar hasta que se disuelva y pon en una olla. Añade la leche de coco y el azúcar blanco y curcuma. Deja que se haga a fuego medio-alto, revolviendo de vez en cuando.



FLAN

PREPARACIÓN

3. Cuando hierva, baja el fuego a medio, y continua 2 minutos, revolviendo.
4. Deja que se enfríe 5 minutos, removiéndolo y echando la esencia de vainilla.
5. Ponlo en el molde encima del azúcar ya endurecido. 30 minutos después, cúbrelo con papel de plástico y mételo en la nevera 1 día.
6. Para sacarlo, pon el plato encima agua caliente para que el azúcar de la base se despegue. Luego dale la vuelta y retira el molde.



MAGDALENAS



INGREDIENTES

- 90 ml de aquafaba
- 180 g de harina de trigo
- 120 g de azúcar
- 100 ml de bebida vegetal
- 💧 80 ml de aceite de girasol
- 10 g de levadura química
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate la aquafaba durante 4-5 minutos hasta que esté espumosa.
3. Añade el azúcar y sigue batiendo 1 minuto más.
4. Incorpora el aceite, la bebida vegetal y la vainilla.
5. Mezcla aparte la harina, la levadura y la sal.
6. Añade los ingredientes secos a los líquidos y mezcla hasta integrar.
7. Llena los moldes de magdalena hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
8. Hornea durante 18-20 minutos.
9. Deja enfriar sobre una rejilla



MUFFINS



INGREDIENTES

200 g de harina

120 g de azúcar moreno

1 cucharadita de canela

10 g de levadura química

 120 g de puré de manzana

180 ml de bebida vegetal

 60 ml de aceite de girasol

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla los ingredientes secos.
3. Añade el puré de manzana, la bebida vegetal y el aceite.
4. Remueve hasta integrar.
5. Reparte la masa en moldes para muffins.
6. Hornea 20-25 minutos.



BROWNIE



INGREDIENTES

180 g de chocolate negro vegano

 80 ml margarina

 180 g de puré de manzana

120 g de azúcar

140 g de harina

30 g de cacao puro

1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Derrite el chocolate con el aceite.
2. Añade el puré de manzana y el azúcar.
3. Incorpora harina, cacao y sal.
4. Vierte en un molde cuadrado.
5. Hornea a 180 °C durante 25-30 minutos.
6. Sácalo y espera a que enfríe



GALLETAS DE AVENA



INGREDIENTES

200 g de copos de avena

100 g de harina

80 g de azúcar moreno

100 g de pasas

 1 cucharada de lino molido

 3 cucharadas de agua

 80 ml de aceite vegetal

1 cucharadita de canela

PREPARACIÓN

1. Mezcla el lino molido con el agua y deja reposar 10 minutos.
2. Combina todos los ingredientes.
3. Forma bolas y aplástalas ligeramente.
4. Hornea a 180 °C durante 12-15 minutos.



BIZCOCHO DE LIMÓN



INGREDIENTES

250 g de harina integral

120 g de azúcar de caña

▮ 2 cucharadas de lino molido

▮ 6 cucharadas de agua

250 ml de bebida vegetal

💧 80 ml de aceite de girasol

Ralladura de 2 limones

Zumo de 1 limón

15 g de levadura química

PREPARACIÓN

1. Mezcla el lino con el agua y deja reposar 10 minutos.
2. Mezcla los ingredientes secos.
3. Añade los líquidos y el lino hidratado.
4. Vierte en un molde engrasado.
5. Hornea a 180 °C durante 35-40 minutos.
6. Sácalo y espera 1 hora a que enfríe antes de comer



VEGANESA

INGREDIENTES

- 🍴 250 ml aceite de girasol
- 🍴 125 ml leche de soja
- 2 cdtas. de vinagre de manzana
- ½ cdta. de sal

PREPARACIÓN

1. Mete los ingredientes a temperatura ambiente en una batidora de mano. Ponla en el fondo y bate sin levantarla hasta que emulsione. Luego se puede levantar para hacerla más líquida.





MAYONESA AQUAFABA



INGREDIENTES



100 g aquafaba



20 ml zumo limón



300 ml aceite girasol



Sal negra “kala namak”

PREPARACIÓN

1. Con una batidora de mano, bate la aquafaba con el zumo de limón, la sal y un poco de aceite, hasta que esté blanca. Luego ve añadiendo el resto del aceite poco a poco con la batidora en el fondo del vaso hasta que emulsione, y listo!



MAYONESA DE TOFU



INGREDIENTES

- 🥬 300 gr tofu suave
- 🫒 1 cda aceite oliva
- 🥛 1 chorrito salsa de soja
- 🍋 Zumo ½ limón
- 🧂 Sal negra "kala namak"

PREPARACIÓN

1. Machaca el tofu en una tela de cocina, ciérrala y exprímela para que se vaya el agua. Si quieres, puedes esperar poniendo un peso encima.
2. Junta el resto de ingredientes y mézclalos con una batidora de mano. ¡Y listo!

ROMÁN SÁNCHEZ

RECETAS DE HUEVO VEGANIZADAS

PARA QUE NO TENGAS QUE PENSAR



@tordopollovegano